



以“演”筑防

永川区畅恒公司开展物体打击应急救援演练



8月15日,永川区畅恒公司在渝昆高铁下穿道南2路段开展物体打击事故应急救援演练。

演练模拟南2路项目施工现场一名作业人员在施工过程中被上方掉落的模板砸中头部,造成脑部受伤。公司接报后,组织抢险组、救护组、保障组、疏导组、善后组、调查组赶往现场。在总指挥的统筹指导下,各小组各司其职,有序开展伤员救护、事故险情信息报告、事故现场安全稳定秩序维护等。本次演练进一步提高了全体职工抗击突发事件的应变能力、处置能力,检验了公司应急预案适用性、科学性。

渝西都市报记者 陈仕川 通讯员 马娟 摄

观影学反诈 守好“钱袋子”

本报讯(渝西都市报记者 张金辉)8月12日,共青团永川区委、永川区公安局、永川区民政局联合开展反诈观影活动,组织青少年学生和市民代表集中观看反诈影片《孤注一掷》,进一步提升群众知诈、识诈、反诈意识,共筑防范电信网络诈骗“防火墙”,守护好人民群众的“钱袋子”。

电影《孤注一掷》是一部内容取材于上万起真实诈骗案例,曝光境外网络诈骗全产业链内幕的犯罪电影,影片中重重陷阱,步步深渊,将镜头推进真实境外网络诈骗场景,剧情强烈的代入感让观众看到了新型诈骗凶残与贪欲的一面和血腥惨痛的现实,揭露假面背后吞噬希望与自由的险恶。“电影里面拍的内容很多都非常的真实,能让我自己深刻地感受到诈骗无处不在,也通过这个电影警示着我们远离网赌网贷这些平台。”观影观众这样告诉记者。

影片开始前,永川公安局反诈中心的民警还通过现场宣讲和发放宣传资料的方式,向观众介绍了电信网络诈骗的主要特点、常见种类,并提醒观众下载“国家反诈中心”APP,了解各类防范电信网络诈骗的案例和法律法规内容。今年以来,全区共举办反诈宣传300多场次、发放宣传单10万多份,预警劝阻13万人次,劝阻金额1400万元,追赃挽损313.5万元。

卫星湖街道

开展全民健身日活动

本报讯(渝西都市报记者 刘灿)8月14日,永川区卫星湖街道文化服务中心、新时代文明实践所、社区教育学院联合开展以“全民健身·绘就幸福生活”为主题的全民健身日暨“体育宣传周”活动。

活动设有全民健身动员宣传、健身舞龙表演赛、广场舞表演赛、乒乓球比赛、羽毛球训练赛等多个项目。此次全民健身以就近就便、因地制宜、节俭务实、公益惠民、积极发动、结合实际、创新特色、务实求效为原则,开展一批内容丰富、形式多样、特色鲜明、实效性强的利民惠民体育健身活动,让人民群众充分享受全民健身活动带来的幸福感、获得感,营造重视体育、支持体育、参与体育的浓厚社会氛围,在全街道掀起全民健身热潮。

永川区水利局织密防溺水安全网

本报讯(渝西都市报记者 钟梅)连日来,随着气温持续升高,溺水风险随之加大。永川区水利局多措并举,切实织密织牢防溺水安全网。

水库是防汛、灌溉的水利设施,并非开放的、用于经营性、娱乐性活动的营利性公共场所。为筑牢青少年防溺水安全网,区水利局在水库周边设置多处警示标识,明确禁止进入水库游泳、跳水、翻越栏杆等行为,做到安全警示到位。累计投入15万元,在有溺水较高风险的水库安装监控动态识别预警喊话设备,新建围墙和栏杆防护,新装警示牌20余块、新装和维修隔离防护网1公里,织密防溺水

安全网。充分利用区级媒体、河长制微信公众号、横幅标语、宣传展板和发放防溺水宣传资料多种方式,开展形式多样宣传的教育,广泛普及防溺水知识,有效提升市民特别是青少年安全防溺水意识。聚焦重点时段,对水库实施全方位管理,劝阻游泳人员约200余次,防止无关人员靠近危险水域,最大限度管控溺水安全风险。

珍爱生命 预防溺水

永川区教育委员会 永川区融媒体中心 联办

健康永川

永川区卫生健康委、永川区融媒体中心联办

夏季要注意科学饮水

炎炎夏日,人体出汗量明显增多,我们需要更频繁地补充身体水分。那么,到底应该如何喝水,喝什么样的水才能让我们在夏季保持健康呢?

我们每天应该喝多少水? 人体60%—70%都是水,水是一切生命必需的物质,是膳食的重要组成部分,也是营养输送,促进食物消化、吸收、代谢的重要载体。一般来说,健康成人每天需要水的总量是2500毫升左右,这些水来源于喝的水、食物中含的水和体内代谢产生的水。

在温和气候条件下,成年人每天最少要喝水1500—1700毫升(7—8杯),6—10岁儿童每天喝水800—1000毫升,11—17岁儿童每天喝水1100—1400毫升。夏季出汗多,可以根据日常身体活动情况以及所处环境,适当增加水的摄入量。

喝水的时候需要注意:

第一,口渴时慢点喝。如果喝水太快,可能出现腹胀、胃痛等症状,加重心脏、肾脏等器官负担,还可能造成人体电解质紊乱。喝水每次150—200毫升即可,不要一次喝太多。如果觉得不够解渴,过3—5分钟后,可再喝一点。

第二,水温要适宜。最适宜的水温度是10℃~

30℃。气温高时,很多人喜欢喝凉水或冰水,这样会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。

第三,建议喝水要少量多次。饮水时间应分配在一天中任何时刻,饮水方式应少量多次,不鼓励一次大量饮水,尤其在进餐前,否则会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

喝水最好选择白开水,白开水是最符合人体需要的饮用水,有很多优点。

第一,自来水煮沸后,干净又无细菌,能使过高硬度的水质得到改善,还能保持原水中某些矿物质不受损失。

第二,白开水制作简单,经济实惠,用之方便。

少喝含糖饮料:有人说白开水一点味道都没有,就喜欢喝酸酸甜甜甜的含糖饮料。但是大量饮用这些含糖量高的饮料,会危害身体健康。第一,容易造成龋齿。第二,容易引起肚子胀、肚子痛、便秘或腹泻等肠胃功能紊乱。第三,容易影响骨骼发育。第四,容易让你肥胖。

(永川区卫健委供稿)